CROQUE LA PYRAMIDE !

Un jeu abordant l'alimentation saine

Mutualités Libres

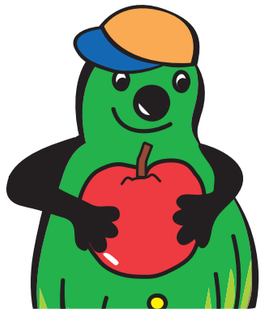
Manuel d'instructions pour les enseignants

L'ALIMENTATION ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ L'ENFANT

Manger de manière équilibrée et bouger régulièrement n'est pas toujours évident, ni pour les adultes, ni pour les enfants. Généralement, les enfants mangent trop peu de fruits et de légumes, boivent trop peu d'eau, de lait et au contraire trop de limonades, "bâclent" le petit-déjeuner et ont un régime alimentaire trop riche en graisses et sucres raffinés. A cela s'ajoute souvent un manque d'exercice physique et les nombreux risques de santé que ce comportement peut entraîner.

L'adoption d'un mode de vie sain dès le plus jeune âge permet pourtant de limiter le risque de maladies telles que l'obésité, le diabète, les problèmes cardiovasculaires, certains cancers et peut-être même la dépression. Mais manger sainement et bouger suffisamment sont plus complexes qu'il n'y paraît: se soucier de l'alimentation et du mouvement est une chose, mais appliquer ces bons comportements en est une autre ! L'influence de l'entourage de l'enfant (parents, amis, école, etc.) et des medias est grande. Les parents sont les principaux responsables des comportements alimentaires de leurs enfants. S'ils ne sont pas toujours conscients de leurs propres habitudes ni celles de leurs enfants, il leur sera difficile de prendre des mesures pour adapter leur mode de vie. L'école offre la possibilité aux enfants d'apprendre, d'élargir leurs connaissances, de vivre des expériences en matière d'alimentation, tout en leur permettant de voir/montrer le bon exemple (autres élèves, enseignants, direction, etc.). Les élèves peuvent à leur tour influencer le mode de vie familial par leurs acquis scolaires dans ce domaine.

La prévention des maladies dites de civilisations est une des priorités essentielles pour les Mutualités Libres. Familiariser les enfants avec les principes d'une bonne hygiène de vie - alimentation, mouvement, sommeil - se révèle donc être de la première importance. A cette fin, le service Promotion Santé des Mutualités Libres a développé un coffret éducatif pour les enfants de l'enseignement primaire. Que contient-il ? Un jeu de cartes attrayant pour les élèves, un dossier pour les enseignants, une affiche pour la classe, des brochures pour les parents. Bref, du matériel pour vous aider à développer le thème de l'alimentation saine en classe.



LES OBJECTIFS DU COFFRET PÉDAGOGIQUE

Les objectifs du jeu de cartes pour les enfants sont:

- acquérir des connaissances relatives à la pyramide alimentaire;
- développer des attitudes positives à l'égard de l'alimentation équilibrée et de l'exercice physique;
- prendre conscience de l'importance d'une hygiène de vie saine;
- percevoir leurs besoins quotidiens afin de manger de manière équilibrée, bouger suffisamment et adapter leurs comportements.

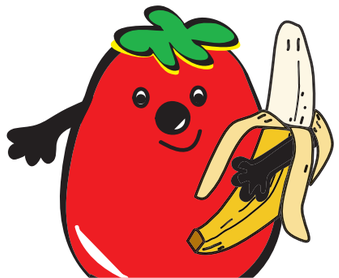
Le jeu de cartes, sous un aspect ludique, cadre parfaitement avec les objectifs et les priorités de l'enseignement primaire.

Les objectifs du dossier pédagogique pour les enseignants sont:

- fournir des informations pour accompagner le jeu en classe;
- soutenir les élèves dans leur apprentissage (connaissance, attitude) en matière d'alimentation saine et d'exercice physique;
- servir de "guide" pour stimuler le thème de l'alimentation, l'activité physique et la santé en classe et à l'école.

Les objectifs des brochures pour les parents sont:

- apporter des connaissances relatives à la pyramide alimentaire et les principes d'une alimentation équilibrée;
- montrer l'influence de la sphère familiale en matière d'alimentation et d'activité physique auprès de leur(s) enfant(s);
- prendre conscience d'éventuelles habitudes de vie "moyennement" saines;
- acquérir des compétences pour influencer positivement le mode de vie de la famille.



LE(S) PUBLIC(S) CIBLE(S) DU COFFRET PÉDAGOGIQUE

Le jeu éducatif a été développé pour les enfants de l'enseignement primaire, leurs parents et enseignants.

Les enfants de 8 à 12 ans

Les élèves du 2ème et du 3ème degré de l'enseignement primaire constituent le groupe cible prioritaire du jeu de cartes. Les élèves du 1er degré peuvent également y jouer mais de préférence sur base des familles alimentaires et des couleurs (donc sans répondre nécessairement aux questions). L'adoption de bonnes habitudes alimentaires dès le plus jeune âge est une des meilleures manières pour continuer sur sa lancée à l'âge adulte !

Les parents

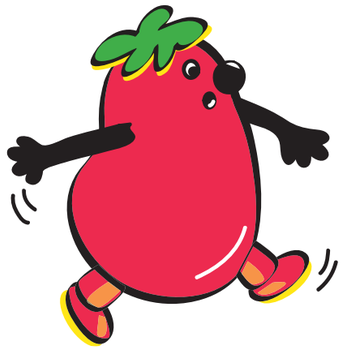
Les parents sont naturellement responsables de l'hygiène de vie de leurs enfants et leurs servent d'exemple pour un style de vie sain. Les parents décident de ce qu'ils achètent, de ce qu'ils proposent à table et de ce qu'ils mettent dans le cartable. Mais ils peuvent aussi être influencés par les sollicitations des enfants ou par des publicités, parfois inconsciemment.

Les enseignants (et l'environnement scolaire)

L'école joue un rôle important dans l'apprentissage des connaissances et des comportements des élèves. Elle doit montrer aussi le bon exemple ! Parallèlement à l'éducation à la santé, thématique souvent abordée en classe, les mesures structurelles et la politique santé de l'école doivent soutenir et encourager l'importance de l'alimentation saine et du mouvement.

Les autres intermédiaires

Les autres "relais" en charge de la santé font également partie intégrante du groupe cible. Les centres PSE, diététiciens, médecins mais aussi les animateurs de jeunes, les moniteurs de camps de vacances, etc. peuvent jouer un rôle important dans l'apprentissage d'un mode de vie sain. Le dossier pédagogique peut aussi leur être d'une aide précieuse.



Croque la pyramide !

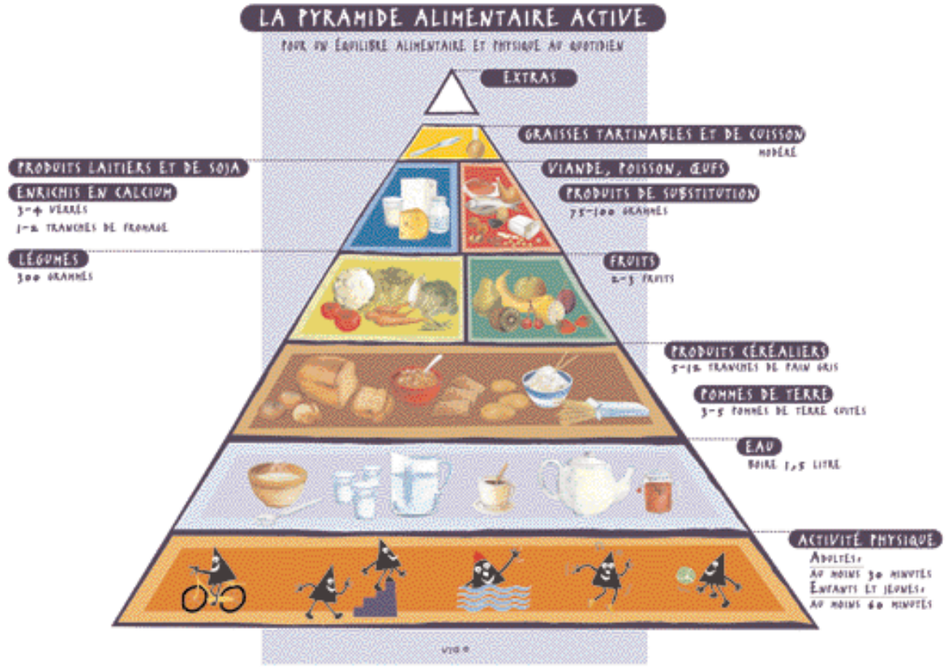
UN JEU DE CARTES ABORDANT L'ALIMENTATION SAINE

Ce jeu a été développé pour “responsabiliser” les enfants face à l’importance d'une bonne hygiène de vie.

Il est basé sur les principes de la pyramide alimentaire active, dont le modèle a été développé par le VIG (Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie). Celle-ci permet de visualiser les aliments nécessaires pour composer un menu varié et équilibré et met en exergue tant l’importance de l’alimentation saine que celle d’une activité physique régulière.

La pyramide est composée de 7 familles alimentaires essentielles + l'activité physique + le sommet (les extras). Pourquoi une forme pyramidale ? C'est simple: la taille et le niveau des familles alimentaires reflètent leur importance au sein du menu quotidien. Ainsi, il est conseillé de manger davantage d'aliments issus des grandes familles (la base) et moins d'aliments faisant partie des plus petites familles (le sommet). Il est également important de varier les apports au sein de chaque famille.

Une alimentation équilibrée se base sur 3 principes:
- équilibre: mangez chaque jour des aliments de toutes les familles essentielles de la pyramide alimentaire (surtout des grandes familles, en moindre mesure des petites familles);
- diversité: veillez à varier les aliments dans chaque famille;
- modération: suivez les recommandations dans chaque famille.



Voici un exemple du contenu des familles de la pyramide alimentaire active et des recommandations journalières.

FAMILLES	CONTENU	RECOMMANDATIONS
Activité physique	Se promener, faire du vélo, danser, nager, skateboard, etc.	< 18 ans: min. 1 heure/jour > 18 ans: min. 1/2 heure/jour
Eau	Eau, thé, bouillon, café sans sucre, etc.	1,5 litre (5-6 verres)
Produits céréaliers et pommes de terre	Pain (gris ou aux céréales), pommes de terre, pâtes, riz, céréales, galettes de riz, etc.	5-12 tanches de pain gris 3-5 pommes de terre
Légumes	Carotte, poireau, brocoli, concombre, chou vert, salade, haricot, champignon, épinard, etc.	300 g de légumes crus ou/et cuits
Fruits	Pomme, banane, poire, pêche, nectarine, fraise, orange, ananas, kiwi, raisin, etc.	2 fruits
Produits laitiers	Lait, yaourt, pudding, fromage à pâte dure ou à pâte molle, fromage blanc, riz au lait, produits de soja, etc.	3-4 verres de lait demi-écrémé (450 ml) 1-2 tranches de fromage
Viande, poisson, œufs, produits de substitution	Viandes rouges et blanches (bœuf, agneau, veau), volaille (poulet, dinde), haché, etc. Saumon, cabillaud, thon, sole, hareng, sardine, maquereau, etc. Oeufs Légumineuses (haricot blanc, lentilles), Quorn, tofu, etc.	75-100 g de viande et charcuterie 1 à 2 fois du poisson/semaine max. 3 œufs/semaine
Graisses	Graisses animales (beurre, crème fraîche), margarine, minarine, huiles végétales (maïs, tournesol, olive, colza, arachide, etc).	1 pointe de couteau de graisse tartinable - 1 cuillère à soupe de graisse pour la cuisson
Extras	Limonades, bonbons, biscuits, mayonnaise, gâteau, chocolat au lait, chips, etc.	avec modération.

Le jeu se compose de 32 cartes, soit 8 familles de 4 cartes. Ces familles de cartes correspondent aux familles de la pyramide alimentaire:

- l’activité physique;
- l’eau;
- les produits céréaliers et les pommes de terre;
- les fruits et les légumes;
- les produits laitiers et de soja enrichis au calcium;
- la viande, le poisson, les œufs et les produits de substitution;
- les graisses tartinables et de cuisson;
- les extras.

La dénomination des familles a été volontairement simplifiée sur les cartes. Vous trouverez les informations complémentaires sur la carte représentant la pyramide alimentaire et sur le tableau présenté ci-dessus.

Chaque carte mentionne le nom de la famille alimentaire, le numéro de la carte ainsi qu’une question ou une activité/mission à accomplir, selon 4 catégories distinctes:

1. question de connaissance
2. savoir
3. activité
4. créativité

Le but du jeu est de reconstituer chaque famille alimentaire en rassemblant ses 4 cartes. Le gagnant est celui qui, à la fin du jeu, a collectionné le plus de familles. Pour obtenir une carte, le joueur doit répondre correctement à la question qui lui est posée.

Bon amusement !

RECOMMANDATIONS DE JEU

Voici quelques conseils pour vous aider à jouer en classe à *Croque la pyramide*. A quel moment aborder le jeu, quelles en sont les règles, à quoi devez-vous être attentif pour que tout se déroule bien ?

A quel moment est-il préférable de jouer ?

L'alimentation, le mouvement et la santé sont des thèmes "transversaux" qui peuvent être abordés dans différents cours. L'éducation à la santé est d'ailleurs une matière très vaste.
Avant de jouer, nous conseillons aux enfants d'avoir pris connaissance de la pyramide alimentaire étant donné qu'une partie des questions porte sur cette matière. Ce manuel d'instructions (ainsi que l'affiche jointe au coffret pédagogique) peut vous aider à préparer une leçon. Une fiche de synthèse pour les élèves est en outre disponible en page 19.
Des projets santé spécifiques (par ex. une semaine santé, une action fruit, une journée sportive, etc.) sont très utiles pour montrer aux élèves l'importance d'un mode de vie équilibré. Le jeu de cartes peut donc, à cette fin, être utilisé comme matériel éducatif. C'est un moyen idéal pour tester les connaissances des enfants et les approfondir. Il peut aussi conclure une action spécifique de manière ludique.

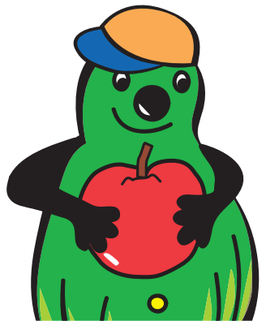
Comment se déroule le jeu ?

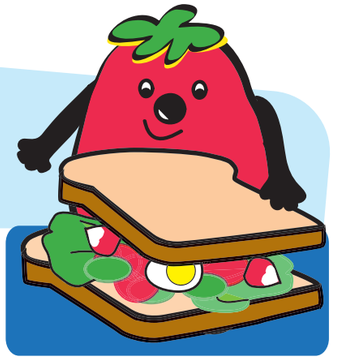
Avec les élèves du 2ème et du 3ème degré, *Croque la pyramide !* peut se jouer au choix de 2 manières différentes en classe.

- Jouer avec 1 jeu: il est préférable de jouer avec 1 jeu de cartes pour toute la classe. La classe est divisée en équipes: 4 ou 8 équipes sont formées (max. 4 enfants par équipe). Vous mélangez les cartes et les distribuez entièrement. Chaque équipe d'enfants recevra le même nombre de cartes. Le but du jeu est que chaque équipe rassemble le plus de familles de cartes possible. Les enfants de la même équipe travaillent donc en commun pour pouvoir répondre aux questions ou exécuter les activités. Ainsi, ils sont stimulés à réfléchir ensemble au concept de l'alimentation saine. D'autres notions comme la collaboration, l'écoute, l'argumentation, etc. sont expérimentées au cours du jeu.
- Jouer avec plusieurs jeux : une alternative, exigeant davantage d'autonomie des enfants, est de jouer avec plusieurs jeux de cartes distribués à la classe entière. La classe est divisée en équipes: les équipes sont constituées de 4 ou 8 enfants au maximum. Chaque enfant reçoit le même nombre de cartes et essaye de rassembler individuellement le plus de familles de cartes possible. L'avantage ici est que chacun doit y participer activement.

Avec les élèves du 1er degré, *Croque la pyramide !* peut aussi se jouer au choix de 2 manières différentes en classe.

- Etant donné que les jeunes enfants ont un niveau de lecture encore insuffisant, ceux-ci peuvent jouer en essayant de rassembler les familles de cartes sur base du nom, du numéro et de la couleur des familles alimentaires (et non pas en répondant aux questions ou en exécutant les activités). Les dessins sur les cartes illustrent à merveille les questions; de cette manière, les enfants apprennent les aspects et les éléments essentiels au sein d'une famille alimentaire.
- Une alternative est de déposer toutes les cartes sur une pile. Demandez ensuite tour à tour à chaque enfant ou équipe d'enfants de tirer une carte. Il retourne et dépose alors la carte sur la table. Si un enfant ou une équipe d'enfants tire la 4ème carte manquante de la famille et la dépose, il peut alors ramasser les 4 cartes de la famille et les rassembler. L'enfant/l'équipe qui a rassemblé le plus de familles remporte le jeu.





Participation active de l'enseignant

- Avant d'envisager de jouer, nous vous conseillons de prendre connaissance au préalable des questions/activités et des informations relatives à la pyramide alimentaire active (voir page 10). Ceci pour vous permettre de réagir en cas d'incertitude pendant le jeu.
- Nous vous conseillons également de préparer une leçon d'introduction au concept de la pyramide alimentaire. Ceci pour faciliter les enfants à comprendre les questions/activités du jeu.
- Au cours du jeu, il apparaît que certaines questions peuvent revenir plusieurs fois. Pour éviter toute redondance (et pour éviter que les enfants n'en retiennent par cœur les bonnes réponses), des questions supplémentaires (alternatives) par famille alimentaire sont proposées dans ce dossier. Veillez à les utiliser à bon escient.

Quelles sont les règles du jeu ?

Avant de jouer, les enfants doivent naturellement être conscients de l'objectif et des règles du jeu. Vérifiez-le !

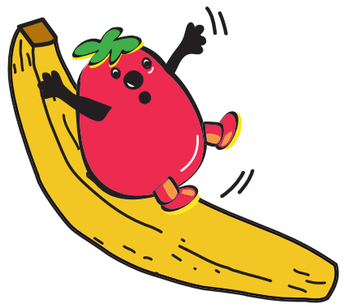
- Après avoir divisé la classe en équipes (4 ou 8 équipes, max. 4 enfants par équipe), mélangez les cartes et distribuez-les entièrement: chaque enfant ou chaque équipe reçoit le même nombre de cartes.
- Chaque carte mentionne le nom de la famille alimentaire, le numéro de la carte, une question/activité (et sa réponse). Chaque famille alimentaire est constituée de 4 cartes (4 questions). Le but est de rassembler les 4 cartes de chaque famille de la pyramide.
- L'enfant, dont le prénom commence par la lettre A (à défaut par ordre alphabétique), entame le jeu. Il demande à un joueur ou une équipe de son choix une carte qui lui manque dans une famille. Par exemple: j'aimerais avoir la carte n°3 du groupe "eau". Si l'autre possède cette carte, il lui pose la question de la carte (la réponse est indiquée tête-bêche sous la question). Chaque enfant/équipe dispose d'un temps de réflexion de maximum 1 minute pour y répondre.

Si la réponse à la question est correcte (ou si l'activité est bien exécutée), il donne la carte à ce joueur qui peut alors continuer à jouer.

Si l'autre ne possède pas la carte ou si la réponse est incorrecte, l'enfant lui cède son tour.

- Dès qu'un enfant ou une équipe possède les 4 cartes d'une famille, il doit les déposer sur la table. Si cet enfant (ou équipe) n'a plus de cartes en main, il peut redemander une nouvelle carte pour pouvoir constituer une nouvelle famille de cartes et ainsi de suite.
- Le gagnant est l'enfant ou l'équipe qui, à la fin du jeu, a collectionné le plus de familles.

En tant que superviseur du jeu, vous verrez aussi naturellement que certains élèves participent davantage que d'autres: essayez de faire en sorte que chacun y joue de manière équitable et motivez-les.



LES QUESTIONS/RÉPONSES DU JEU

Vous trouverez ci-dessous un aperçu explicatif de chaque question ainsi que quelques question alternatives. Ces informations vous permettront d'entamer une discussion pendant ou après le jeu. Elles pourront également vous servir de base pour d'autres leçons abordant l'alimentation saine et la santé. Les questions et informations sont présentées de façon telle que chaque sujet/thème important de la famille alimentaire est abordé.

L'activité physique

1. **Combien de temps dois-tu bouger chaque jour ? 30 minutes, 1 heure ou 2 heures ?**
   Réponse: 1 heure.
   Au minimum 60 minutes d'activité physique modérée au quotidien sont recommandées pour favoriser ou maintenir la (bonne) santé des enfants et des jeunes (< 18 ans). On parle ici d'activités où l'enfant est légèrement à court de souffle: marcher, faire du vélo, danser, sauter, nager, etc. Deux fois par semaine également, il est conseillé aux enfants de bouger de manière plus intensive, de façon à faire progresser/entretenir leur niveau de condition physique. A partir de 18 ans, 30 minutes d'activité physique modérée par jour sont conseillées.

2. **Cite 3 activités qui te permettent de bouger chaque jour.**
   Réponse: monter ou descendre les escaliers, faire du vélo, se promener, danser, etc.
   L'intégration du mouvement dans la vie quotidienne (et pas nécessairement le sport intensif) est la meilleure façon d'en prendre vite la bonne habitude ! Toutes les formes d'activité physique sont également encouragées à un âge plus avancé, où le respect d'un mode de vie sain est toujours de rigueur !

3. **Fais 5 sauts.**
   Cette question permet de considérer que les 60 minutes d'activité physique quotidienne peuvent se répartir sur des périodes de 10 minutes au minimum. Ainsi, l'enfant peut marcher, faire du vélo ou sauter 4 fois par jour pendant 15 minutes ou 6 fois par jour pendant 10 minutes. Bouger pendant 1h d'affilée n'est pas indispensable.

4. **Invente un slogan qui donne envie de bouger.**
   Réponse: toutes les réponses sont ici possibles, tant que les élèves expriment le mouvement comme une activité positive et font preuve de créativité. Les réponses attendues dépendront de l'âge des enfants: la forme, la santé, la bonne humeur, la ligne, les muscles,… Par exemple: "30 minutes par jour, en forme pour toujours", "remue-toi", "le vélo, c'est rigolo".
   Bouger quotidiennement a de nombreux bienfaits: cela diminue par exemple le risque de maladies cardiovasculaires, une pression artérielle élevée, l'ostéoporose, un diabète de type 2, etc. De plus, l'activité physique améliore les rythmes de sommeil et le métabolisme (plus de muscles, moins de graisses) et combat favorablement le stress. Bref, manger équilibrer et bouger suffisamment assurent une bonne santé et procurent le sentiment d'être en bonne forme.
   En avant toute !

Questions alternatives

A. Bouger 1 heure d'affilée n'est pas indispensable. Tu peux décomposer cette durée en différentes périodes de minimum quelques minutes: 5 minutes, 10 minutes, 30 minutes ?
   Réponse: 10 minutes.
B. Bouger est bon pour la santé. Pourquoi ?
   Réponse: tu as le sentiment d'être en forme, ton sommeil est meilleur, tu as plus de muscles, tu brûles davantage de calories, l'activité physique aide à prévenir bon nombre de maladies,…
C. Cite 2 activités sportives proposées à l'école. Réponse: gymnastique, natation, jogging, football,…

L'eau

1. **Combien de verres d'eau au minimum dois-tu boire chaque jour ? 1 à 2, 3 à 4, 5 à 6 ?**
   Réponse: 5 à 6 (grands) verres.
   L'eau, tout comme l'oxygène, est indispensable à la vie. Le corps est composé de 60% d'eau. Une personne peut vivre un petit moment sans pouvoir manger mais elle ne peut pas vivre plus de 3 jours sans boire de l'eau. C'est pourquoi, il est conseillé à tous de boire 1,5 litre d'eau par jour. Les besoins quotidiens en eau s'élèvent à 2,5 litres: le taux d'humidité contenu dans les aliments ainsi que 1,5 litre d'eau suffisent pour satisfaire les besoins journaliers.

2. **Pourquoi dois-tu boire plus quand tu fais du sport ?**
   Réponse: en transpirant, tu te déshydrates. Grâce à la boisson, tu compenses la perte d'eau due à la transpiration.
   Les personnes qui font du sport ou/et fournissent des activités physiques intensives doivent boire davantage, de manière à réguler le taux d'humidité. Quand il fait chaud ou en cas de fièvre, les besoins en eau sont également supérieurs car on transpire davantage. Outre la transpiration, nous perdons aussi de l'eau quand on respire et quand on fait pipi. Boire régulièrement et suffisamment d'eau est donc le message… et pas seulement quand on a soif. Avoir soif signifie d'ailleurs que l'on ne boit pas suffisamment.

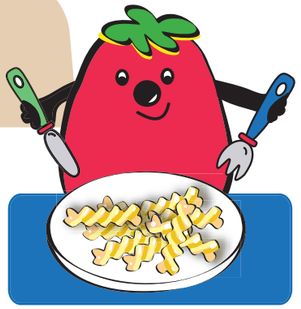
3. **Bois un gobelet d'eau sans l'aide de tes mains.**
   L'eau est la boisson idéale et la meilleure boisson hydratante. L'eau réhydrate le corps sans apport de calories. Outre l'eau, d'autres boissons légères comme le thé, les tisanes, le café (sans sucre ajouté !) et le bouillon appartiennent à la famille "eau". On peut en boire presque à volonté pour varier les plaisirs. Le lait n'appartient pas à cette famille car il contient également d'autres nutriments (le calcium par ex.). Les limonades, qui sont très sucrées, font partie de la famille des extras (ne pas en abuser donc).
   Placer des fontaines à eau au sein des écoles est une mesure idéale pour encourager la consommation d'eau chez les enfants.

4. **Cite 3 sortes d'eau différentes.**
   Réponse: eau du robinet, eau minérale, eau de mer, eau pétillante, eau aromatisée, eau plate, eau de source, eau des rivières.
   Il existe différents types d'eau. L'eau du robinet est appelée eau de distribution. L'eau de source est naturellement propre à la consommation (elle peut même être naturellement gazeuse). L'eau minérale est une eau de source qui répond à des critères supplémentaires (composition stable en minéraux tout au long de l'année, pas de traitement chimique, pureté). Le goût d'une eau dépend de sa pureté et de sa composition en minéraux et oligo-éléments (calcium, magnésium, fluor, sodium, nitrates). La présence de nitrates est un indicateur de pollution. La lecture des étiquettes des bouteilles d'eau apporte de précieux renseignements !

Questions alternatives

A. Pourquoi la famille "eau" se trouve-t-elle à la base de la pyramide ?
   Réponse: tout le monde a besoin d'eau, personne ne peut vivre sans en boire.
B. Donne 3 exemples de sports nautiques.
   Réponse: la natation, le surf, le ski nautique, la voile, le kayak, le water-polo,…
C. Combien de calories contient un verre d'eau ? 0 kcal, 20 kcal, 50 kcal ? Réponse: aucune.

Les produits céréaliers et les pommes de terre



1. **Il existe plusieurs types de pain. Quel est le plus sain ? Pain blanc, pain aux céréales, pain brioché ?**
   Réponse: le pain aux céréales, multi-céréales, gris, complet, seigle,…
   Le pain gris ou complet (par ex. blé complet, seigle, céréales, multi-céréales) contient davantage de fibres alimentaires, vitamines et minéraux que les variétés blanches. Les fibres assurent un bon transit intestinal. Il est conseillé de manger 5 à 12 tranches de pain par jour, selon la taille du pain. D'autres produits céréaliers comme le riz ou les pâtes complètes, le muesli peu sucré, les flocons d'avoine, etc. sont considérés comme "meilleurs" que des équivalents plus raffinés.

2. **60% de la population mondiale mange chaque jour un féculent. Lequel ?**
   Réponse: le riz.
   Le riz fait partie intégrante du menu quotidien de plus de la moitié des personnes sur terre: il est surtout consommé dans les pays asiatiques (Thaïlande, Inde, Chine, etc.). Le riz peut parfaitement être à la base d'un ou plusieurs repas équilibrés par semaine. Il est en effet riche en hydrates de carbone, fibres, vitamines B et minéraux. Le riz complet contient davantage de fibres alimentaires.

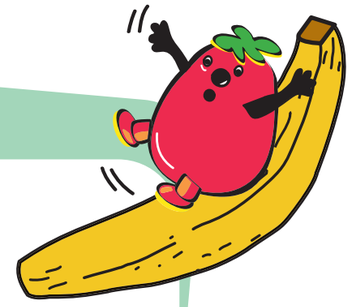
3. **Dessine 2 formes différentes de pâtes.**
   Réponse: de nombreuses formes de pâtes peuvent ici être dessinées (spaghetti, tagliatelle, spirelli, vermicelle, lasagne, etc.).
   Les pâtes sont fabriquées à base de blé. Ces aliments apportent beaucoup d'hydrates de carbone. Les sportifs (surtout les sportifs de fond) apprécient la consommation de pâtes qui leur apporte une énergie de longue durée, par une libération progressive d'hydrates de carbones utilisables par leurs muscles. Mais pour les personnes moins sportives également, les hydrates de carbone présents dans les féculents devraient constituer normalement la première source d'énergie.
   Un régime équilibré se compose au minimum de 55% d'hydrates de carbone, de 30% maximum de graisses, et de 10 à 15% de protéines.

4. **Les lettres suivantes placées dans le bon ordre forment le nom d'un féculent. Lequel ?**
   M E R O E T M P E D R E
   Réponse: pomme de terre.
   Les pommes de terre appartiennent au groupe des produits céréaliers et pommes de terre. Elles sont, avec les produits céréaliers, à la base d'une alimentation saine. Les pommes de terre contiennent non seulement beaucoup d'hydrates de carbones, fibres, glucides et minéraux mais aussi des vitamines B et C. Elles livrent beaucoup de fibres alimentaires et peu de calories comparativement à leur volume/poids. Les enfants peuvent manger 3 à 4 pommes de terre (nature) par jour. Limitez cependant la consommation de pommes de terre sous forme de purée passées à la friture, nettement plus grasses.

Questions alternatives

A. Cite 3 produits céréaliers que tu peux manger au petit-déjeuner.
   Réponse: pain, biscottes, toast, muesli, céréales, etc.
B. Dans cette liste, un aliment n'est pas équilibré. Lequel ? Pommes de terre nature, chips, purée ?
   Réponse: chips.
C. Cite 2 sortes de céréales. Réponse: riz, blé, maïs, froment, seigle, avoine, orge, etc.

Les fruits et les légumes



1. **Quelle quantité de légumes au minimum dois-tu manger chaque jour ? 100g, 200g, 300g ?**
   Réponse: 300g de légumes (crus et cuits).
   Les légumes (tout comme les fruits) nous fournissent des hydrates de carbone, vitamines, minéraux, oligo-éléments et autres fibres alimentaires pour nous maintenir en forme. Une consommation étalée au cours des différents repas de la journée permet de satisfaire aux 300g de légumes conseillés quotidiennement. Les légumes peuvent être consommés chauds, comme crudités, comme collation, etc. Préférez les légumes de saison dont le coût est généralement plus faible. Au printemps et en été, pensez aux radis, asperges, courgettes, cerfeuil, etc. En automne et en hiver, songez aux potirons, navets, choux divers (vert, rouge, blanc, choux-fleurs, brocoli), etc. Les légumes et les fruits contiennent beaucoup de nutriments différents, d'où l'importance d'en consommer chaque jour et de varier aussi leurs apports au sein d'un même groupe.

2. **Combien de fruits dois-tu manger chaque jour ? Un demi fruit, 1 fruit, 2 fruits ?**
   Réponse: 2 fruits.
   Il est conseillé de manger 2 fruits par jour. Les fruits contiennent de nombreuses vitamines. Celles-ci ne fournissent pas d'énergie mais sont par contre essentielles au métabolisme et à la croissance. Elles ont des effets protecteurs contre toutes sortes de maladies. Les kiwis, les baies, les agrumes (orange, pamplemousse, citron) sont riches en vitamine C. On attribue à la vitamine C des actions favorables sur le système immunitaire. Elle a une action anti-oxydante et favorise l'absorption de fer présent dans de nombreux aliments (les légumes verts par ex.).
   Il est important de stimuler les enfants à manger des fruits. Un "moment fruit" quotidien/hebdomadaire en classe constitue une excellente initiative.

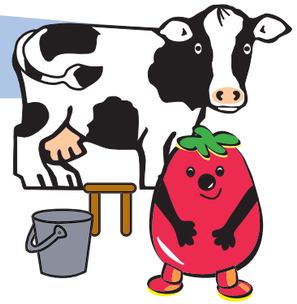
3. **Imagine que tu es chef coq. Raconte comment tu prépares un potage.**
   Réponse: légumes + eau + cuire + mixer éventuellement.
   Cette question incite les enfants à réfléchir aux ingrédients nécessaires pour préparer un potage/une soupe équilibrée. Les réponses peuvent être diverses mais pensez déjà aux légumes courants comme les poireau, céleri, oignon, tomate, concombre, courgette, choux-fleurs, etc. Lavez et coupez les légumes, ajoutez de l'eau, laissez cuire une dizaine de minutes et mixez éventuellement. Pensez également aux herbes (ex. persil, ciboulette, thym, coriandre, etc.), fraîches ou surgelées: elles parfument agréablement et incitent à mettre moins de sel.

4. **Donne 3 exemples de fruits qui commencent par la lettre P.**
   Réponse: pomme, poire, prune, pêche, pamplemousse, pastèque, papaye, etc.
   Cette question incite les enfants à réfléchir au vaste assortiment de fruits. En réfléchissant à 3 types de fruits commençant par la lettre P, d'autres fruits seront certainement cités aussi par les enfants ! Une consommation variée de fruits doit être encouragée car ils contiennent de nombreux éléments nutritifs en quantité variable. Souvent, on se limite à manger une pomme ou une poire. C'est dommage car tous les fruits sont sains. Oranges, mandarines, poires, raisins, pêches, fraises, framboises, prunes, kiwis, banane, etc.

Questions alternatives

A. Imagine une chaîne de 2 mots (la dernière lettre du 1er mot forme la 1ère lettre du mot suivant) formée avec les légumes et les fruits.
   Réponse: ananas/salade, orange/endive, framboise/épinard, oignon/navet, navet/tomate.
B. Donne 3 exemples de légumes verts.
   Réponse: épinards, endives, haricot, poivron vert, petits pois, avocats, cerfeuil, etc.
C. Quels sont les fruits et les légumes que tu peux mettre sur une tartine ? Cite-en 2 exemples.
   Réponse: morceaux de banane, fraises écrasées, compote de pommes, rondelles de tomate ou de concombre, carotte râpée, etc.

Les produits laitiers et de soja enrichis au calcium



1. **Combien de verres de lait (ou produits laitiers équivalents) dois-tu consommer chaque jour ? 1, 2, 3 à 4 ?**
   Réponse: 3 à 4 (petits) verres.
   Les buveurs de lait courent moins de risque de subir une carence en nutriments et donc de problèmes de santé reliés. Le lait est très riche en nutriments essentiels ainsi qu'en protéines, vitamines du groupe B et de minéraux (phosphore, magnésium, calcium, zinc, etc.). Chaque jour, 3 à 4 verres de lait (450 ml) et 1 à 2 tranches de fromage (20 - 40 g) ou de produits équivalents (pudding, yaourt, etc.) constituent le minimum de nos besoins journaliers en calcium.

2. **Quel type de lait dois-tu boire de préférence ? Du lait entier, lait demi-écrémé, lait écrémé ?**
   Réponse: le lait demi-écrémé.
   Outre le calcium, les produits laitiers contiennent également des graisses. Le lait duquel les graisses n'ont pas été extraites est appelé le lait entier. Le lait demi-écrémé est un lait dont la moitié de quantité de graisses a été extraite. Les enfants jusqu'à l'âge de 4 ans boivent de préférence du lait entier, étant donné qu'ils ont un besoin en graisses supérieur. Dès l'âge de 4 ans, les enfants boivent de préférence du lait demi-écrémé, car celui-ci contient moins de graisses. Limitez la consommation des produits laitiers à boire, souvent plus sucrés (donc plus riches en calories), préférez alors le lait demi-écrémé sans sucre ajouté.

3. **Les produits laitiers sont riches en calcium. Raconte ou mime pourquoi le calcium est si bon pour ta santé !**
   Réponse: os solides, dents saines, croissance, etc.
   Le calcium présent dans le lait et les laitages a de nombreux avantages. Le calcium assure la croissance des enfants. Il participe également à l'entretien de l'ossature et permet de prévenir l'ostéoporose (une maladie qui fragilise les os et entraîne des fractures fréquentes). Il assure également de belles dents ! L'apport de calcium doit être adapté selon la croissance (on constitue le capital osseux dont on disposera à l'âge adulte pendant l'adolescence). Boire du lait (ou/et manger des produits laitiers) dès le plus jeune âge est donc une très bonne habitude... et doit le rester à un âge plus avancé.
   L'environnement scolaire peut également encourager les enfants à boire du lait: proposer du lait (demi-écrémé) comme collation est d'ailleurs une excellente initiative.

4. **Donne 3 exemples de produits laitiers.**
   Réponse: le lait, le fromage, le yaourt, le fromage blanc, le pudding, etc.
   Les produits laitiers et les produits de soja enrichis au calcium de la pyramide alimentaire regroupent plus de produits que seul le lait. Des produits dérivés appartiennent aussi à ce groupe et peuvent "remplacer" le lait: 1 verre de lait = 1 yaourt = 1 pudding. Cette question incite les enfants à réfléchir sur les autres laitages comme par ex. le fromage, yaourt, yaourt à base de soja, lait chocolaté, pudding, lait battu, fromage à tartiner, fromage blanc, riz au lait, etc.

Questions alternatives

A. Donne 3 produits qui contiennent le mot "lait".
   Réponse: lait de vache, lait battu, lait de ferme, bouteille de lait, vache à lait, etc.
B. Les lettres suivantes placées dans le bon ordre forment le nom d'un produit laitier: MAFOREG NABCL
   Réponse: fromage blanc.
C. Donne 3 exemples de fromage.
   Réponse: camembert, gouda, gruyère, comté, brie, parmesan, mozzarella, feta, chèvre,…

La viande, le poisson, les oeufs et les produits de substitution

1. **Combien de fois par semaine dois-tu manger du poisson ? Jamais, 1 à 2 fois, 3 à 4 fois ?**
   Réponse: 1 à 2 fois.
   Le poisson contient des acides gras qui participent à la santé du système cardiovasculaire ! Pour bénéficier de cet avantage, le poisson peut être mis 1 à 2 fois au menu hebdomadaire. Les poissons gras comme le hareng, le maquereau, le saumon, le thon, etc. principalement contiennent beaucoup d'acides gras poly insaturés (par ex. Omega 3 ou 6). Tous les produits de la mer sont une source importante d'iode.
   Le poisson peut donc remplacer la viande, à concurrence de 100g également.

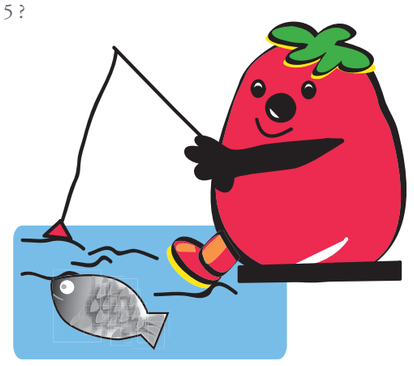
2. **Les oeufs se préparent de différentes manières. Cite-en 2.**
   Réponse: œuf dur ou mollet, à la coque, sur le plat, poché, en omelette, dans un gâteau ou des crêpes, etc.
   Un œuf se compose d'une coquille, d'un jaune et d'un blanc. Les oeufs contiennent de nombreux éléments nutritifs (protéines, graisses, vitamines et minéraux). Les graisses et les vitamines sont essentiellement présentes dans le jaune. Mais les oeufs ne peuvent pas être consommés sans limite.
   Dans un régime alimentaire équilibré, il est conseillé de ne pas consommer plus de 3 oeufs par semaine.
   Soyez prudent avec la présence d'oeufs dans d'autres produits (par ex. biscuits, pâtisserie, etc.) ou en cas d'allergie alimentaire.

3. **Dans cette liste, un aliment n'est pas à sa place. Dessine lequel. Poulet, œuf, saumon, champignons ?**
   Réponse: les champignons car ce sont des légumes.
   Cette question incite les élèves à réfléchir aux autres aliments du groupe "viande, poisson et oeufs". Le poulet (viande), les oeufs et le saumon (poisson) en font partie alors que les champignons sont des légumes. Les éléments nutritifs de ce groupe sont une bonne source de protéines, vitamines et minéraux (fer, zinc, etc.). La quantité recommandée est de 100 g de viande et/ou de charcuterie par jour.

4. **Donne 3 exemples de noix.**
   Réponse: les noix, noisettes, amandes, noix de cajou, noix de pécan, pistaches, cacahuètes, etc.
   A côté de la viande, du poisson et des oeufs, les produits de substitution comme les légumineuses (lentilles, haricots rouges, pois cassés, etc.), les produits à base de soja (fèves de soja) et les noix appartiennent à ce même groupe. Les noix renferment beaucoup de vitamines et un taux élevé de minéraux (calcium, fer, zinc, phosphore, cuivre, manganèse, etc.). Elles contiennent aussi des graisses "saines" (de type Omega 3). Consommer des noix est certainement recommandé mais de manière modérée car les noix sont très énergétiques et riches en graisses !

Questions alternatives

A. Combien d'oeufs au maximum peux-tu manger par semaine ? 1, 3 ou 5 ?
   Réponse: 3 oeufs.
B. Comment appelle-t-on les personnes qui ne mangent pas de viande ?
   Réponse: les végétariens.
C. Cite 3 poissons commençant par la lettre C.
   Réponse: cabillaud, colin, calamar, crevette, coquillage, coquille Saint-Jacques,…



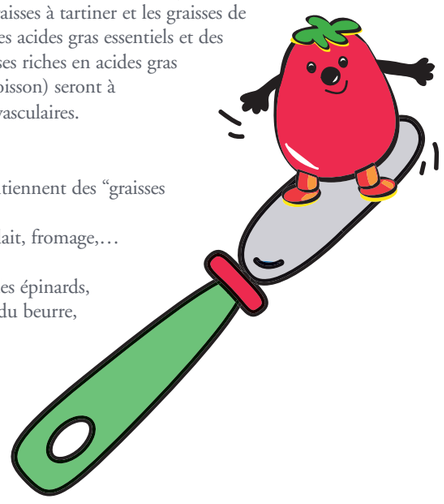
Les graisses à tartiner et de cuisson

1. **Donne 2 exemples de graisses que l'on peut tartiner.**
   Réponse: beurre, margarine, minarine, beurre de ferme, beurre salé,…
   L'usage de graisses doit être limité mais elles constituent, malgré tout, un élément essentiel d'un régime équilibré. Les recommandations sont les suivantes: 1 pointe de couteau à tartiner sur une tranche de pain. Préférez pour cela les graisses insaturées (margarine, minarine). Avec un accompagnement tel que le chocolat à tartiner ou le fromage, vous n'êtes pas obligé de "beurrer" en plus votre tartine.

2. **Cite 2 plantes ou fruits dont on peut extraire les graisses.**
   Réponse: tournesol, olives, maïs, arachide, noix, colza, etc.
   Le groupe des graisses compte 2 grandes catégories: les graisses animales et les graisses végétales. Préférez les graisses végétales (provenant du tournesol, des olives, de l'arachide, etc.) aux graisses animales (viande, beurre, etc.). Ces dernières adhèrent plus vite aux parois des artères et peuvent ainsi favoriser l'apparition de maladies cardiovasculaires. Les graisses végétales mais aussi les graisses issues du poisson et des noix ont une meilleure composition en acides gras.

3. **Consomme de l'énergie ! Fais la danse du ventre sur une chaise pendant 30 secondes.**
   L'énergie ingérée en mangeant est consommée par l'activité physique. Il est essentiel d'équilibrer globalement les apports énergétiques et la dépense énergétique. Quand la balance énergétique n'est pas équilibrée, ou que l'on consomme plus que ce que l'on dépense, on grossit. De nombreux enfants souffrent de kilos excédentaires par manque d'activité physique et/ou de nourriture trop riche. L'énergie excédentaire est transformée en graisse dans le corps. Manger de manière équilibrée et bouger quotidiennement permettent d'équilibrer l'apport et la dépense énergétique.

4. **Combien de cuillères à soupe de graisse peux-tu utiliser pour la préparation d'un repas d'une personne ? 1, 2, 3 cuillères à soupe ?**
   Réponse: 1 cuillère à soupe.
   Les recommandations sont les suivantes: une cuillère de graisse ou d'huile (olives, colza, soja, tournesol, noix,…) par personne pour la préparation d'un repas chaud. Les graisses à tartiner et les graisses de cuisson ne fournissent pas seulement de l'énergie mais également des acides gras essentiels et des vitamines qui sont solubles dans la graisse (A, D, E et K). Les graisses riches en acides gras insaturés (la plupart du temps d'origine végétale à l'exception du poisson) seront à favoriser car elles aident à prévenir toute sorte de problèmes cardiovasculaires.



Questions alternatives

A. Certains aliments autres que les graisses à tartiner et de cuisson contiennent des "graisses cachées". Cite-en 3.
   Réponse: biscuits, gâteaux, mayonnaise, crème glacée, chocolat au lait, fromage,…
B. Cite un proverbe qui parle de beurre.
   Réponse: ça rentre comme dans du beurre, mettre du beurre dans les épinards, compter pour du beurre, on ne peut pas avoir le beurre et l'argent du beurre, ne pas avoir inventé le fil à couper le beurre.
C. Les hydrates de carbone, les graisses et les protéines apportent de l'énergie. Quel est le pourcentage maximum de graisse admis dans un régime alimentaire équilibré ? 10, 30, 50% ?
   Réponse: maximum 30%.

Les extras

1. **Pourquoi certains produits particuliers sont-ils isolés au sommet de la pyramide alimentaire ?**
   Réponse: tu peux en manger en petites quantités mais tu n'en as pas besoin pour rester en bonne santé. Le sommet de la pyramide alimentaire est un groupe à part: il s'agit des extras, soit les "autres" aliments qui ne sont pas indispensables à un régime alimentaire équilibré. Les bonbons, pâtisseries, biscuits, barres sucrées, frites, fast-food, sauce mayonnaise,… en font partie. Les enfants doivent comprendre que ces aliments peuvent être consommés, mais seulement avec modération. Un des pièges est de céder à la facilité (les barres sucrées sont faciles à manger, à transporter et aisément accessibles aux distributeurs) !

2. **Combien de temps dois-tu sauter à la corde pour perdre les calories d'un verre de limonade ? 5 minutes, 15 minutes, 30 minutes ?**
   Réponse: 15 minutes.
   Les limonades renferment beaucoup d'énergie, sous la forme de sucres. C'est pourquoi les limonades, qui sont à consommer parcimonieusement, appartiennent au groupe des "extras". Un verre de limonade de 250 ml contient l'équivalent de 5 morceaux de sucre. La consommation de cette énergie demande donc des efforts: 15 minutes de saut à la corde sont nécessaires pour éliminer cet apport. Vous pouvez également courir ou faire du vélo pendant 15 minutes. Saviez-vous qu'un biscuit fourré contient également 5 morceaux de sucre ? Modérer sa consommation d'extras est nécessaire pour prévenir les problèmes cardiovasculaires.

3. **Dessine 2 éléments dont tu as besoin pour prendre soin de tes dents chaque jour.**
   Réponse: brosse à dents, dentifrice, gobelet,…
   Les sucres présents dans l'alimentation et les limonades sont transformés en acides par les bactéries de la plaque dentaire. Ces acides attaquent l'émail et peuvent provoquer des caries. Se brosser les dents 2 fois par jour avec un dentifrice fluoré permet d'éviter les caries. Une alimentation saine (peu sucrée) est également conseillée pour garder de belles dents. Après avoir mangé ou bu, les dents ont besoin de "repos" pour se rétablir de la montée d'acidité. C'est pourquoi, il est conseillé d'espacer les repas et les collations de 2 à 3 heures. Chaque jour, 3 repas principaux et maximum 2 collations saines suffisent amplement pour un régime alimentaire équilibré.

4. **Donne 3 exemples de collations saines autres que les "friandises".**
   Réponse: pomme, poire, yaourt, carotte, crudités, galette de riz, tartine, etc.
   Une collation (ou un en-cas) est souvent associée à un apport riche en graisses et en sucres. C'est faux ! Il est parfaitement possible de choisir des collations saines appartenant aux groupes alimentaires essentiels. Les fruits, les crudités, les produits laitiers, les céréales,… constituent les en-cas idéaux. Vive l'imagination et la créativité !
   L'environnement scolaire joue ici aussi un rôle majeur en matière de collations: l'école peut limiter la consommation de biscuits ou barres chocolatées et favoriser la consommation de collations saines. La consommation des sucreries ne doit pas être interdite, ce qui les rendrait particulièrement désirables. Elles ne doivent pas non plus être uniquement limitées aux fêtes, récompenses et consolations, ce qui conditionnerait les enfants au lien "plaisir égale sucrerie".

Questions alternatives

A. Dans la liste suivante, quel aliment contient le plus de calories ? Banane, milk-shake, mousse au chocolat ?
   Réponse: mousse au chocolat.
B. Cite 3 aliments qui appartiennent à la famille des extras.
   Réponse: limonade, chocolat, biscuit, bonbon, chips,…
C. Dans la liste suivante, quel aliment appartient à la famille des extras ? Cake au chocolat, chips, noix ?
   Réponse: les noix car elles appartiennent à la famille viande/œufs/poisson.

QUELQUES SUGGESTIONS D'APPLICATIONS ABORDANT L'ALIMENTATION

Une alimentation équilibrée se base sur 3 principes: équilibre, diversité, modération. Voici quelques idées à appliquer en classe.

Racontez un voyage imaginaire pour découvrir la pyramide alimentaire active:

- gigoter, danser, sauter, courir, etc. (activité physique);
- découvrir une source d'eau (eau);
- voyager à travers des grands champs de culture (produits céréaliers et pommes de terre);
- découvrir un verger bordé de magnifiques arbres fruitiers (fruits);
- rencontrer un cultivateur et visiter son potager (légumes);
- rencontrer un fermier et visiter sa ferme et ses animaux (produits laitiers, viande/poisson/œufs et graisses);
- aller pêcher le poisson en mer (viande/poisson/œufs);
- quand toutes les familles essentielles sont découvertes, il reste encore le sommet de la pyramide (extras).

Organisez une semaine relative à l'alimentation et au mouvement. Débutez la journée systématiquement par une pause - mouvements (danser, courir, exercices de gymnastique, etc.) et abordez chaque jour un groupe alimentaire différent.

Proposez à chaque enfant d'apporter un aliment (ou un emballage vide) de son choix: tous les groupes alimentaires doivent être représentés. Déposez le tout sur une table. Demandez leur ensuite de dessiner ces aliments et de les placer dans une grande pyramide alimentaire "vide".

Activités saines et enrichissantes:

- préparez une salade de fruits, une compote de pommes, une brochette de fruits;
- préparez une soupe froide de type gaspacho (ou une soupe aux concombres);
- préparez un milk-shake à base de yaourt (avec des fruits de saison);
- préparez des dés de fromage à pâte dure (gouda, emmental, gruyère) et des bâtonnets de légumes avec une sauce au yaourt (dips);
- préparez une "vraie" citronnade glacée (eau, citrons, sucre) ou des cocktails de fruits et légumes, nettement moins sucrés que les sodas;
- goûtez les différentes sortes d'eau (eau du robinet, eau minérale, eau de source, eau gazeuse, eau aromatisée);
- organisez la visite d'un marché, verger, potager, ferme, champs de culture, etc.;
- organisez un petit-déjeuner ou un goûter équilibré où chaque élève apporte un aliment d'un groupe alimentaire (produits céréaliers, produits laitiers, fruits, légumes, graisse à tartiner).

Proposez une fancy-fair basée sur l'alimentation saine. Par exemple, réalisez une fiche pour chaque famille de la pyramide et accrochez-les dans la classe à différents endroits. Pour chaque fiche, montez un stand avec des aliments, des recettes, des plats faits maison, des articles, des emballages, etc. de la famille alimentaire. Invitez les autres enfants de l'école à visiter votre classe. Des thèmes comme les cuisines régionales ou méditerranéennes (traditionnellement riches en fruits et légumes) stimulent la curiosité et la créativité. Ils permettent aussi de mettre en valeur et transmettre les savoir-faire de parents ou grands-parents.

Choisissez une chouette musique et proposez à vos élèves une petite danse de groupe. Tout comme le montre la pyramide alimentaire active, l'alimentation équilibrée et le mouvement vont de pair !

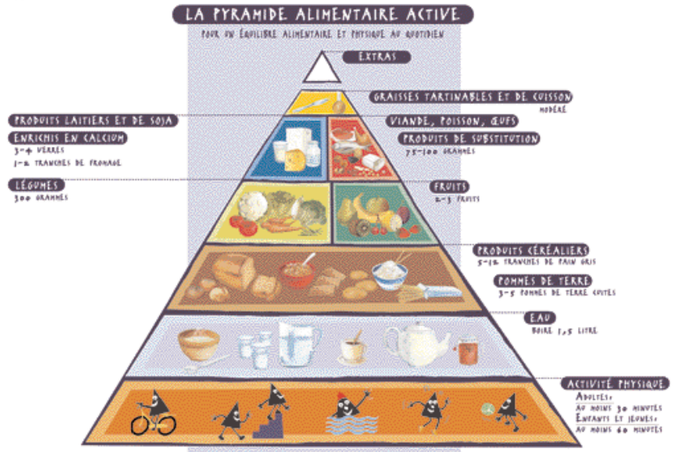
FICHE POUR LES ENFANTS: LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE ACTIVE

Qu'est-ce que la pyramide alimentaire active ?
La pyramide permet de visualiser les aliments nécessaires pour une alimentation saine et équilibrée.
La pyramide est composée de:

- l'activité physique
- les familles alimentaires essentielles
- les extras au sommet.

Pourquoi une pyramide ?
Pour une alimentation équilibrée, tu dois manger chaque jour des aliments de toutes les familles essentielles: plus d'aliments des grandes familles (la base) et moins d'aliments des plus petites familles (le sommet). Il est aussi important que tu varies les aliments au sein de chaque famille (ne mange pas toujours que des carottes et des épinards comme légumes !).

Tu trouveras ici quelques exemples pour chaque famille alimentaire et les quantités recommandées.



FAMILLES	CONTENU	RECOMMANDATIONS POUR LES ENFANTS DE 6-12 ANS
Activité physique	Marcher, courir, faire du vélo, danser, nager, skateboard, etc.	< 18 ans: min. 1 heure/jour
Eau	Eau, thé, bouillon, café sans sucre, etc.	1,5 litre (5-6 verres)
Produits céréaliers et pommes de terre	Pain (gris ou aux céréales), pommes de terre, pâtes, riz, céréales, galettes de riz, etc.	5-9 tranches de pain gris 3-5 pommes de terre
Légumes	Epinard, carotte, poireau, brocoli, concombre, salade, haricot, champignon, chou rouge, asperge, etc.	250-300 g de légumes crus ou/et cuits
Fruits	Pomme, banane, poire, pêche, nectarine, fraise, orange, ananas, kiwi, raisin, etc.	2 fruits
Produits laitiers	Lait, yaourt, pudding, fromage à pâte dure ou à pâte molle, fromage blanc, riz au lait, lait de soja, etc.	3 verres de lait demi-écrémé 1-2 tranches de fromage
Viande, poisson, œufs	Viandes rouges et blanches (bœuf, agneau, veau), volaille (poulet, dinde), viande hachée, etc. Saumon, cabillaud, thon, sole, hareng, sardine, maquereau, etc. Oeufs	75-100 g de viande et charcuterie 1 à 2 fois du poisson/semaine max. 3 œufs/semaine
Graisses	Beurre, margarine, minarine, etc. Huiles végétales (maïs, tournesol, olive, colza, arachide, etc).	1 pointe de couteau de graisse tartinable 1 cuillère à soupe de graisse pour la cuisson
Extras	Limonades, bonbons, biscuits, mayonnaise, gâteau, frites, chocolat au lait, chips, etc.	avec modération.

INFORMER LES PARENTS

Les parents jouent un rôle de modèle pour l'enfant, nous le savons. Si les parents montrent le bon exemple, l'enfant sera motivé pour en faire de même. Délivrer un message santé ne peut donc se limiter aux enfants. Essayez autant que possible d'impliquer les parents dans les thèmes santé abordés à l'école.

Voici quelques suggestions:

- commandez gratuitement les brochures sur l'alimentation saine et l'obésité chez l'enfant et distribuez-les ensuite à vos élèves;
- incluez un message pour les parents dans le journal de classe de vos élèves (voir ci-dessous).

Chers parents,

Notre école attache une grande importance à l'apprentissage d'un mode de vie sain.
De nombreuses maladies sont d'ailleurs en partie la conséquence d'un régime alimentaire peu équilibré et d'une sédentarité accrue. Aujourd'hui, dans la classe de votre enfant, nous avons joué à un jeu basé sur la pyramide alimentaire. Ce jeu a pour objectif de motiver les enfants à manger (plus) sainement et à bouger régulièrement. Mais l'enfant est incapable de faire cela tout seul ! Le soutien de ses parents, votre soutien, est essentiel. C'est vous qui décidez des repas familiaux et de ce qu'emporte votre enfant dans son cartable, ce en quoi, vous lui montrez le bon exemple.
Pour vous soutenir dans cette tâche, vous trouverez des informations et des conseils relatifs à l'alimentation saine, la pyramide alimentaire, la prévention de l'obésité dans les 2 brochures ci-joint du service Promotion Santé des Mutualités Libres:

- Les bonnes recettes d'une alimentation saine
- Obésité chez l'enfant ? A prévenir énergiquement !

D'avance, nous vous remercions de votre intérêt.

L'enseignant et la direction.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Ces références vous permettront d'étoffer vos informations et d'avoir quelques idées supplémentaires d'activités. Bien sûr, cette liste n'est pas exhaustive.

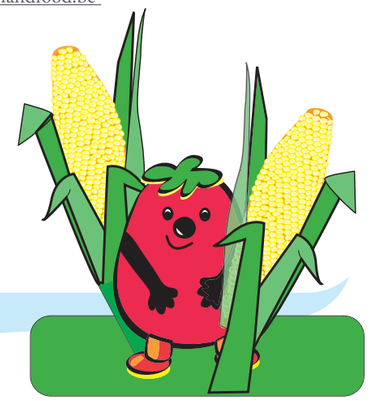
Des personnes/institutions de référence comme les services PSE (promotion santé à l'école) et les CLPS (centres locaux de promotion à la santé) peuvent vous aider dans vos démarches. Vous trouverez leurs adresses sur:

- le site de l'enseignement de la Communauté française: www.agers.cfwb.be
- le site du Ministère de l'Enfance, la Jeunesse et la Santé: www.sante.cfwb.be

Sur le site des Mutualités Libres, vous trouverez des publications sur diverses thématiques santé, des tests en ligne, des conseils santé, les coordonnées des organismes de référence en matière de santé,...: www.mloz.be

Sites Internet

- Union Professionnelle des Gradués en Diététique de Langue Française: www.updlf.be
- Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire: www.afsca.be
- Conseil européen de l'information sur l'alimentation: www.eufic.org
- Alimentation pour les jeunes: www.coolfoodplanet.org
- Fédération de l'industrie alimentaire en Belgique: www.alimentationinfo.org
- Nubel asbl (Nutrition Belgique): la table belge de composition des aliments: www.nubel.com
- Réseau bruxellois des centres de documentation en promotion de la santé: www.rbdsante.be
- Médiathèque de la Communauté française: collection éducation à la santé www.lamediatheque.be
- Centre de recherche et d'information des Organisations de Consommateurs: www.oivo-crioc.org
- Fondation belge contre le Cancer: www.cancer.be
- Agence wallonne pour la promotion d'une agriculture de qualité: www.apaqw.be
- Union Professionnelle des Opérateurs du cycle de l'eau : www.aquawal.be
- Magazine scientifique Health and Food: www.healthandfood.be
- Les fruits et les légumes: www.10parjour.net
- Centre de recherche et d'informations nutritionnelles (France): www.cerin.org
- Programme National Nutrition Santé (France): www.bougermanger.fr
- Santé Canada: www.hc-sc.gc.ca



COMMANDE DE MATÉRIEL

Vous souhaitez du matériel complémentaire ? Complétez le formulaire ci-dessous et renvoyez-le au service Promotion Santé des Mutualités Libres.

Nom école: .....

Adresse école: .....

.....

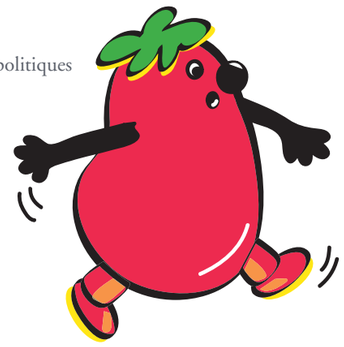
Souhaite commander gratuitement les outils suivants (max. 2 jeux ou coffrets pédagogiques par école et dans la limite du stock disponible):

..... exemplaires du coffret pédagogique
..... exemplaires du jeu de cartes
..... exemplaires de l'affiche "pyramide alimentaire active"
..... exemplaires de la brochure "Les bonnes recettes d'une alimentation saine"
..... exemplaires de la brochure "Obésité chez l'enfant, à prévenir énergiquement"

PLUS D'INFOS ?

Union Nationale des Mutualités Libres, Service Promotion Santé
Rue Saint-Hubert, 19 – 1150 Bruxelles
Tél.: 02-778 92 11 – Fax: 02-778 94 04
promotionsante@mloz.be - www.mloz.be

L'Union Nationale des Mutualités Libres regroupe 7 mutualités dynamiques et apolitiques



Mutualités Libres

LES MUTUALITÉS LIBRES REGROUPENT:

mlp mutualité professionnelle et libre de la région wallonne

euromut mutualité libre

Freie Krankenkasse

Mutualité Libre securex Social Management®

PARTENA MUT Mutualité libre

OZ Onafhankelijk Ziekenfonds

PARTENA OZV